

NEW YEAR

NEW ME

WOCHE 2

9.1. – 15.1.2023

Einkaufsliste &
Ernährungsplan



VEGANUARY

Vier Wochen
Challenge
fit & vegan im
Veganuary mit
GSE und PURYA!

PROBIER'S VEGAN DIESEN JANUAR

Unter dem Motto **NEW YEAR NEW ME** möchten wir dich in den nächsten vier Wochen motivieren, inspirieren und unser Wissen mit dir teilen, damit deine guten Vorsätze, dich vegan zu ernähren und dabei noch fitter zu werden in 2023 zu einer guten Gewohnheit werden können. Doch wer sind wir eigentlich?

PURYA! ist der Experte für pflanzliche Bio-Proteine mit Feel Good Faktor.

GSE ist Pionier auf dem Gebiet biologischer Nahrungsergänzungsmittel. Diese werden aus biologisch angebauten Pflanzen gewonnen.

Damit dir die Umstellung so leicht wie möglich fällt, hat unsere Ernährungsexpertin für diese vier Wochen Ernährungspläne inklusive Einkaufslisten mit leckeren, gesunden und veganen Rezepten für dich ausgearbeitet, die du super fix und einfach zubereiten kannst.

In dieser PDF findest du eine Einkaufsliste und deinen Ernährungsplan für die erste Woche. Alle weiteren Pläne kannst du jeweils am Samstag für die nächste Woche auf den Websites von **PURYA.DE/VEGANUARY** und **GSE.BIO/VEGANUARY** abrufen.

Folge **@GSE.ORGANIC.SUPPLEMENTS** und **@PURYA.PROTEIN** auch auf Instagram, denn hier erwarten dich im Veganuary:

- ▶ Infos zu Fitness und veganer Ernährung
- ▶ kleine Challenges und Gewinnspiele
- ▶ kurze Workout-Videos
- ▶ coole Rabatte
- ▶ leckere, vegane Rezepte
- ▶ Motivation und ganz viel Spaß



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Wie dieser Plan funktioniert

Dieser Ernährungsplan soll dir den Einstieg in eine ausgewogene, vegane Ernährung erleichtern. Für jeden Tag der Woche hat unsere Ernährungsexpertin Vorschläge für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie für einen Snack für dich vorbereitet. Dabei hat sie auf eine ausgewogene Nährwertverteilung geachtet – so nimmst du jeden Tag ausreichend Kohlenhydrate, Fett und natürlich Eiweiß zu dir.

Portionsgrößen

Der Plan ist für ca. 1.800 Kalorien pro Tag ausgelegt. Das entspricht den Erhaltungskalorien einer Frau mit eher sitzender Tätigkeit und normalem Aktivitätslevel. Solltest du einen körperlich anstrengenden Job haben oder in deiner Freizeit sehr aktiv sein, kannst du diesen Plan z. B. um weitere Snacks oder Toppings wie Nussmus erweitern, um deinen Körper ausreichend mit Energie zu versorgen. Wichtig ist immer: Hör auf dein Hungergefühl und iss nur so viel, wie du auch benötigst. Du musst deine Portionen nicht aufessen, wenn du satt bist. Pack sie einfach in eine Frischhaltedose und stelle sie in den Kühlschrank. Wenn du später wieder hungrig bist, kannst du sie aufessen.



VEGANUARY 

SO FUNKTIONIERT DER ERNÄHRUNGSPLAN

Flexibilität

Dieser Plan ist nicht in Stein gemeißelt, sondern soll dir vor allem Inspiration bieten. Wenn du ein Gericht nicht magst, oder es lieber an einem anderen Tag zubereiten möchtest, ist das kein Problem. Die einzelnen Mahlzeiten sind so zusammengestellt, dass du sie einfach untereinander austauschen kannst.

Mealprepping & Foodwaste

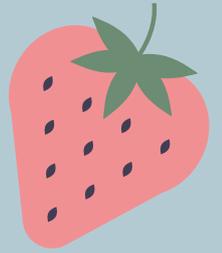
Auf der nächsten Seite findest du deine Einkaufsliste für diese Woche – vielleicht hast du einige der Zutaten auch schon zu Hause. Der Ernährungsplan ist so konzipiert, dass du die einzelnen Zutaten nach Möglichkeit alle verbrauchst. So landet möglichst wenig im Müll. Zudem haben wir Mahlzeiten doppelt eingeplant. Das erlaubt dir, Gerichte vorzubereiten und dich auch im stressigen Alltag ausgewogen und vegan zu ernähren. Einmal kochen, zweimal genießen quasi.

Und damit geht es auch schon los – viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte! Solltest du Fragen haben, melde dich sehr gerne per E-Mail via social@purya.de bei uns – oder noch einfacher über Instagram [@purya.protein](https://www.instagram.com/purya.protein).



EINKAUFLISTE*

WOCHE 2



* **Hinweis:** Wir haben hier alle Zutaten aufgelistet, die du für diese Woche benötigst – vielleicht hast du einiges davon auch schon zu Hause. Wenn du die Frühstücksmuffins von @therawberry und das Rührtofu in Woche 1 schon zubereitet hast, brauchst du die Zutaten dafür nicht noch mal einzukaufen.

OBST & GEMÜSE

3 Äpfel
½ Avocado
125 g Babyspinat
4 Bananen
50 g Blaubeeren
125 g Brokkoli (alternativ TK)
250 g Butternusskürbis
200 g Champignons
1 Frühlingszwiebel
1 Granatapfel
2 Möhren
6 Knoblauchzehen
2 Mandarinen
100 g Mango
1 ½ Paprika
1 Zucchini
6 ½ Zwiebeln

TROCKENOBST

15 g Rosinen

KÜHL- / TIEFKÜHLPRODUKTE

200 g Beerenmischung (TK)
½ Block Naturtofu (100g)
2 Blöcke Räuchertofu
60 ml Sojacuisine
1,2 l Sojadrink ungesüßt
40 g Sojagranulat
220 g Sojaquark
450 g Sojaskyr
500 g vegane Spätzle (frisch)
50 g vegane Streukäse-Alternative

KONSERVEN / GLAS

100 g Apfelmark
1 Dose Kidneybohnen (ca. 250 g)
1 kleine Dose Mais (ca. 140 g)
80 g Oliven ohne Stein
150 ml passierte Tomaten
80 g Quinoa
1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)
3 Dosen Tomaten, stückig

TROCKENPRODUKTE

20 g Amaranth (gepufft)
1 Pck. Backpulver
100 g Berglinsen
5 ½ EL Chia Samen
250 g Dinkelmehl
150 g Fusilli
40 g gemahlene Mandeln
1 TL geschrotete Leinsamen
145 g Haferflocken (fein)
15 g Haselnüsse (ganz)
2 ½ EL Hefeflocken
1 EL Kakaopulver
15 g Kokosflocken
10 g Kürbiskerne
215 g Weizenmehl
1 TL Natron
50 g Reis (150 g gekochter Reis)
50 g rote Linsen
15 g Sonnenblumenkerne
160 g Spaghetti
½ Pck. Trockenhefe
12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

BACKWAREN

1 Vollkornbrötchen

SÜßUNGSMITTEL

1 Flasche Ahornsirup
1 Pck. Vanillezucker

KRÄUTER & GEWÜRZE

etwas frischer Schnittlauch
1 Bund frische Petersilie
1 frisches Basilikum
2 EL Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
Chiliflocken
Salz
Pfeffer
Kurkuma
Kreuzkümmel
Kala Namak Salz
Oregano
Paprikapulver
Zimt

ESSIG, ÖL & SAUCEN

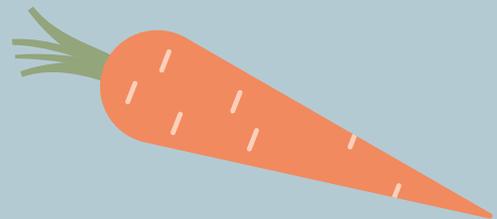
1 EL Apfelessig
ca. 100 g Erdnussmus (cremig)
70 g Margarine
ca. 180 ml Olivenöl oder neutrales Öl
etwas Senf, mittelscharf
½ EL Sojasauce
3 EL Tomatenmark
etwas Zitronensaft

PROTEINE

1 Dose neutrales veganes Protein
(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

1 Dose oder 6 Sachets á 30 g veganes Protein
(z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa, Bourbon Vanilla oder Strawberry oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean oder Salted Caramel)

Für das Frühstücksmuffins-Rezept von therawberry:
1 Sachet á 30 g PURYA! High Protein Shake Cocoa
2 Sachets á 30 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla



VEGANUARY 

ERNÄHRUNGSPLAN

WOCHE 2



	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MO	Tropische Amaranth Bowl	Cremige Onepot Pasta mit Räuchertofu	Rührtofu Pfännchen	Frühstücksmuffin
DI	Protein Bircher Müsli	Vegane Hackbällchen	Cremige Onepot Pasta mit Räuchertofu	Bananen-Protein Smoothie
MI	Apfel Protein Muffins	One-Pot-Quinoa Chili sin Carne	Vegane Hackbällchen	Apfelspalten mit Erdnussmus
DO	Berry Protein-Porridge	Kürbis-Protein Salat	Spätzle mit Sauerkraut und Räuchertofu	-
FR	Granatapfel Smoothie-Bowl	Linsenbratlinge mit veganem Kräuterquark	One-Pot-Quinoa Chili sin Carne	Apfel Protein Muffin
SA	Vegane Protein Pancakes	Spätzle mit Sauerkraut und Räuchertofu	Mini Protein Pizza	-
SO	Frühstücksmuffins	Mini Protein Pizza	Spaghetti mit Linsenbolognese	Protein Shake

Hinweis: Du kannst auf die einzelnen Gerichte klicken und springst damit automatisch auf die Seite, auf der das Rezept steht. Von der Rezeptseite kommst du mit dem kleinen, grünen Pfeil ganz oben rechts wieder zurück zu dieser Übersicht.



VEGANUARY 

Mo 9.1.2023 - FRÜHSTÜCK

TROPISCHE AMARANTH BOWL



Nährwert pro Portion

Kcal: 485

Kohlenhydrate: 37 g

Fett: 21 g

Eiweiß: 31 g

Zutaten

250 g Sojaskyr

20 g gepuffter Amaranth

1 EL (10 g) Ahornsirup

15 g Proteinpulver nach Wahl

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla
oder PURYA! Protein Shake Tropical Ocean)

100 g Mango

15 g Kokosflocken

Zubereitung

1. Den Sojaskyr mit dem Amaranth und dem Proteinpulver verrühren. Mango in Stücke schneiden und dazu geben.
2. Kokosflocken in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und anschließend auf der Bowl verteilen. Die Bowl mit Ahornsirup toppen und genießen.



Mo 9.1.2023 - MITTAGESSEN

CREMIGE ONEPOT PASTA MIT RÄUCHERTOFU*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 487

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 16 g

Eiweiß: 22 g

Zutaten

1 kleine Zwiebel

1 Zucchini

1 Handvoll frisches Basilikum

150 g Fusilli

60 ml Sojacuisine

500 ml Gemüsebrühe

1 EL Hefeflocken

Salz, Pfeffer

1 EL Bratöl

1 Block Räuchertofu (ca. 200 g)



Zubereitung

1. Die Zwiebel fein würfeln, Zucchini waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter in Streifen schneiden und den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel glasig andünsten. Dann alle Zutaten, bis auf den Räuchertofu und das Basilikum hinzufügen. Alles aufkochen und ohne Deckel für ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
3. Währenddessen in einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Räuchertofu knusprig anbraten.
4. Wenn die Nudeln nach der Kochzeit gar sind, kann das geschnittene Basilikum und der Räuchertofu hinzugefügt und untergerührt werden. Jetzt nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am Dienstag.



Mo 9.1.2023 - ABENDESSEN

RÜHRTOFU

PFÄNNCHEN*



Nährwert pro Portion

(mit Vollkornbrötchen)

Kcal: 433

Kohlenhydrate: 36,5 g

Fett: 19,1 g

Eiweiß: 25,7 g

Zutaten

½ Block Naturtofu (100 g)

50 ml Sojadrink ungesüßt

½ Paprika

½ kleine Zwiebel

Gewürze: Kurkuma, Paprika, Salz, Pfeffer

1 TL Öl

Kala Namak Salz

Dazu pro Portion:

1 Vollkornbrötchen

Zubereitung

1. Den Tofu mit einem Küchentuch trocken tupfen, dann mit den Händen in einer Schüssel zerkrümeln. Mit Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gut vermischen, sodass der ganze Tofu mit Gewürzen bedeckt ist.
2. Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Dann das Gemüse hinzufügen und 2 Minuten mit anbraten.
3. Jetzt den Tofu hinzufügen und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten. Den Sojadrink dazu geben und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Für 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Der Rührtofu ist fertig, wenn kein überschüssiger Sojadrink mehr zu sehen ist.
5. Kurz vor dem Servieren mit Kala Namak Salz abschmecken und mit einem Vollkornbrötchen genießen.

* **Hinweis:** Wenn du den Rührtofu bereits am So in Woche 1 zubereitet hast, kannst du die zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, kurz mit einem Schluck Sojadrink in der Pfanne aufwärmen und mit einem Vollkornbrötchen genießen. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber abgebildet für diejenigen, die erst in der 2. Woche mit der Challenge starten.



VEGANUARY 

Mo 9.1.2023 - SNACK

FRÜHSTÜCKSMUFFINS (12 STÜCK)*



Nährwerte pro Portion

(1 Muffin)

Kcal: 190,6

Kohlenhydrate: 22,5 g

Fett: 5,2 g

Eiweiß: 10,2 g

Zutaten

65 g Erdnussmus (cremig)

75 g Ahornsirup

3 reife Bananen

100 ml Sojadrink ungesüßt

1 EL Apfelessig

150 g Dinkelmehl Typ 630

3 EL feine Haferflocken

2 EL Chia Samen

60 g PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla

2 EL PURYA! High Protein Shake Cocoa

1 EL Kakaopulver

1 TL Backpulver

1 TL Natron

12 kleine Stücke vegane Zartbitterschokolade

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit 12 Muffinmulden einfetten, oder mit Muffinförmchen auslegen.
2. Die Bananen mit dem Rücken einer Gabel sehr gut zerdrücken. In eine Schüssel geben. Erdnussmus, Ahornsirup, Sojadrink und Apfelessig hinzugeben. Zu einer homogenen Masse verquirlen. Beiseitestellen.
3. In einer neuen Schüssel Dinkelmehl, High Protein Shake Bourbon Vanilla, Backpulver und Natron miteinander vermischen. Haferflocken und Chiasamen unterrühren. Nun die flüssige Masse unter die trockene Masse heben und mit einem großen Esslöffel zügig unterrühren. Hier nicht zu viel mixen, da die Masse sonst zu fest wird. Kleine Klumpen sind erlaubt.
4. Die Hälfte der Masse auf die Förmchen verteilen. Dann auf jede Masse ein Stück Schokolade drücken. Zur restlichen Masse in der Schüssel High Protein Shake Cocoa, Kakaopulver und bei Bedarf noch 2-5 EL Sojadrink hinzufügen. Mischen und auf alle Muffins verteilen.
5. Für 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Leicht auskühlen lassen und genießen.

***Hinweis:** Dieses Rezept ist für 12 Muffins – du kannst die übrigen 11 Muffins einfrieren und nach Bedarf im Kühlschrank auftauen, aufbacken und genießen. Wenn du die Muffins letzte Woche bereits zubereitet hast, kannst du 1 Muffin am Vorabend aus dem Kühlfach nehmen, ihn im Kühlschrank auftauen lassen und vor dem Verzehr noch mal kurz aufbacken.

Rezept und Foto von Marie von [@therawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung der Muffins.



VEGANUARY

DI 10.1.2023 - FRÜHSTÜCK

PROTEIN BIRCHER MÜSLI

Nährwerte pro Portion

Kcal: 501

Kohlenhydrate: 43,9 g

Fett: 18,1 g

Eiweiß: 31,5 g

Zutaten

20 g Haferflocken

200 g Sojaskyr

15 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla
oder Strawberry)

5 g Chia Samen

15 g Sonnenblumenkerne

15 g Rosinen

1 Apfel gerieben

1 Schuss Wasser



Zubereitung

1. Den Apfel reiben oder fein raspeln und in eine Schüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten dazu geben und alles gut vermischen. Je mehr Wasser hinzugefügt wird, desto flüssiger wird das Bircher Müsli. Für eine festere Konsistenz kannst du auch auf Wasser verzichten.
3. Für eine Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Hinweis: Bircher Müsli kann super auch in mehreren Portionen vorbereitet werden. Im Kühlschrank hält es sich 2-3 Tage.



DI 10.1.2023 - MITTAGESSEN

VEGANE HACKBÄLLCHEN*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 464
Kohlenhydrate: 44,3 g
Fett: 18,5 g
Eiweiß: 25 g

Zutaten

200 g Champignons
150 g gekochter Reis
½ halbe Zwiebel
1 ½ EL Hefeflocken
1 ½ EL Haferflocken
½ EL Chia Samen
1 ½ EL PURYA! Reisprotein
½ TL Salz
½ TL Senf, mittelscharf
1 EL Mehl
½ EL Sojasauce
Olivenöl zum Anbraten

Für die Sauce

½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Dose Tomaten, stückig
½ TL Paprikapulver
1 EL Tomatenmark
1 EL Ahornsirup
1 kleines Lorbeerblatt
Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung

1. Mit der Sauce beginnen und hierfür die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Olivenöl anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren. Mit stückigen Tomaten ablöschen, Ahornsirup und Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln lassen.
2. Für die veganen Hackbällchen die Champignons mit einer Küchenmaschine ganz fein raspeln. Dann in eine große Schüssel geben.
3. Gekochten Reis, Hefeflocken, Haferflocken, Chia Samen und veganes Reisprotein von PURYA! sowie Salz, Senf, Mehl und Sojasoße hinzugeben. Mit den Händen gut vermengen und kleine Bällchen formen.
4. Die Bällchen in einer großen Pfanne von allen Seiten mit etwas Öl anbraten, bis die Bällchen schön goldbraun sind.
5. Das Lorbeerblatt aus der Tomatensauce nehmen. Die Bällchen in die Sauce geben und direkt servieren.
Guten Appetit.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank stellen. Das ist auch dein Abendessen am Mittwoch.

Rezept und Foto von Marie von @therawberry. Auf dem Instagram-Kanal von @purya.protein findest du auch ein Video von der Zubereitung der veganen Hackbällchen.



VEGANUARY

DI 10.1.2023 - ABENDESSEN

CREMIGE ONEPOT PASTA MIT RÄUCHERTOFU*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 487

Kohlenhydrate: 62 g

Fett: 16 g

Eiweiß: 22 g

Zutaten

1 kleine Zwiebel

1 Zucchini

1 Handvoll frisches Basilikum

150 g Fusilli

60 ml Sojacuisine

500 ml Gemüsebrühe

1 EL Hefeflocken

Salz, Pfeffer

1 EL Bratöl

1 Block Räuchertofu (ca. 200 g)



Zubereitung

1. Die Zwiebel fein würfeln, Zucchini waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Basilikumblätter in Streifen schneiden und den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel glasig andünsten. Dann alle Zutaten, bis auf den Räuchertofu und das Basilikum hinzufügen. Alles aufkochen und ohne Deckel für ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
3. Währenddessen in einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Räuchertofu knusprig anbraten.
4. Wenn die Nudeln nach der Kochzeit gar sind, kann das geschnittene Basilikum und der Räuchertofu hinzugefügt und untergerührt werden. Jetzt nach Geschmack mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

* **Hinweis:** Die One Pot Pasta hast du bereits am Montag zubereitet. Das Rezept haben wir hier nur der Vollständigkeit halber noch mal abgebildet! Die zweite Portion kannst du einfach in der Mikrowelle oder im Topf mit einem Schuss Wasser aufwärmen & genießen!



DI 10.1.2023 - SNACK BANANEN-PROTEIN SMOOTHIE



Nährwerte pro Portion

Kcal: 318

Kohlenhydrate: 29 g

Fett: 8 g

Eiweiß: 29 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Cocoa
oder Bourbon-Vanilla)

1 reife Banane

300 ml Sojadrink ungesüßt

Zubereitung

1. Alles zusammen in einen Mixer geben, bis der Smoothie eine cremige Konsistenz hat.
2. Dann in ein Glas umfüllen und genießen.



MI 11.1.2023 - FRÜHSTÜCK

APFEL PROTEIN MUFFINS

6 MUFFINS*



Nährwerte pro Portion (2 Muffins)

Kcal: 383
Kohlenhydrate: 30 g
Fett: 22 g
Eiweiß: 14 g

Zutaten

40 g gemahlene Mandeln
60 g Dinkelmehl (Vollkorn oder 630)
30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla)
½ TL Zimt
1 gestrichener TL Backpulver
1 Prise Salz
50 g weiche Margarine
100 g Apfelmark
3 EL Sojadrink ungesüßt
1 Apfel
1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Die trockenen Zutaten (Mehl, Proteinpulver, gemahlene Mandeln, Zimt, Backpulver und Salz) in eine Rührschüssel geben und miteinander vermischen.
3. Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Margarine, Apfelmark, Sojadrink und Ahornsirup mit in die Rührschüssel geben und alles mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.
5. Die Apfelstücke hinzugeben und mit einem Löffel unterrühren.
6. Teig in die Papierförmchen geben, ggf. mit ein paar Apfelstücken garnieren.
7. Für etwa 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

*Hinweis: Dieses Rezept ergibt 6 Muffins. 2 Muffins sind dein Frühstück für heute. Die übrigen Muffins kannst du nach dem Abkühlen einfrieren und nach Bedarf wieder als Frühstück oder als Snack (1 Muffin) aufbacken.



MI 11.1.2023 - MITTAGESSEN

ONE-POT-QUINOA

CHILI SIN CARNE*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 590
 Kohlenhydrate: 49 g
 Fett: 43 g
 Eiweiß: 26 g

Zutaten

80 g Quinoa
 40 g Sojagranulat
 250 ml Gemüsebrühe
 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)
 1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)
 1 Paprika
 1 kleine Zwiebel
 1-2 Knoblauchzehen nach Geschmack
 1 gehäufte TL Paprikapulver
 1 gestrichener TL Kreuzkümmel
 Salz & Pfeffer, Chiliflocken
 1 Frühlingszwiebel
 80 g Avocado

Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden; Knoblauch fein hacken, Paprika in mittelgroße Stücke schneiden und Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und abspülen.
2. Öl in einem Topf oder einer hohen, großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann Paprika und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Dann alle restlichen Zutaten bis auf die Frühlingszwiebel hinzufügen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwischendurch umrühren und schauen, dass nichts anbrennt. Ggf. mit etwas Wasser aufschütten. Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Avocado würfeln und das fertige Chili damit toppen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Das One-Pot-Quinoa Chili sin Carne ist auch dein Abendessen für Freitag.



MI 11.1.2023 - ABENDESSEN

VEGANE HACKBÄLLCHEN*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 464
 Kohlenhydrate: 44,3 g
 Fett: 18,5 g
 Eiweiß: 25 g

Zutaten

200 g Champignons
 150 g gekochter Reis
 ½ halbe Zwiebel
 1 ½ EL Hefeflocken
 1 ½ EL Haferflocken
 ½ EL Chia Samen
 1 ½ EL PURYA! Reisprotein
 ½ TL Salz
 ½ TL Senf, mittelscharf
 1 EL Mehl
 ½ EL Sojasauce
 Olivenöl zum Anbraten

Für die Sauce

½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Dose Tomaten, stückig
 ½ TL Paprikapulver
 1 EL Tomatenmark
 1 EL Ahornsirup
 1 kleines Lorbeerblatt
 Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung

1. Mit der Sauce beginnen und hierfür die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In etwas Olivenöl anbraten. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren. Mit stückigen Tomaten ablöschen, Ahornsirup und Lorbeerblatt hinzugeben und köcheln lassen.
2. Für die veganen Hackbällchen die Champignons mit einer Küchenmaschine ganz fein raspeln. Dann in eine große Schüssel geben.
3. Gekochten Reis, Hefeflocken, Haferflocken, Chia Samen und veganes Reisprotein von PURYA! sowie Salz, Senf, Mehl und Sojasoße hinzugeben. Mit den Händen gut vermengen und kleine Bällchen formen.
4. Die Bällchen in einer großen Pfanne von allen Seiten mit etwas Öl anbraten, bis die Bällchen schön goldbraun sind.
5. Das Lorbeerblatt aus der Tomatensauce nehmen. Die Bällchen in die Sauce geben und direkt servieren. Guten Appetit.

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen – wenn du die veganen Hackbällchen schon am Dienstag zubereitet hast, kannst du jetzt deine zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen, in einem Topf oder der Mikrowelle aufwärmen und genießen.

*Rezept & Foto von Marie von @therawberry. Auf dem Instagram-Kanal von @purya.protein findest du ein Video von der Zubereitung der veganen Hackbällchen.



MI 11.1.2023 - SNACK APFELSPALTEN MIT ERDNUSSMUS



Nährwerte pro Portion

Kcal: 213
Kohlenhydrate: 21 g
Fett: 10,7 g
Eiweiß: 4,9 g

Zutaten

1 Apfel
1 EL Erdnussmus



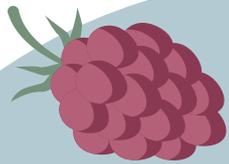
Zubereitung

1. Den Apfel in Spalten schneiden, in das Erdnussmus dippen.
2. Genießen.



DO 12.1.2023 - FRÜHSTÜCK

BERRY PROTEIN-PORRIDGE



Nährwerte pro Portion

Kcal: 465

Kohlenhydrate: 44,6 g

Fett: 14 g

Eiweiß: 30 g

Zutaten

40 g Haferflocken

200 ml Sojadrink ungesüßt

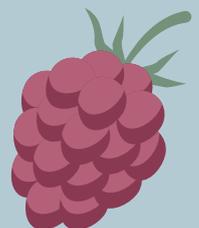
20 g veganes Protein

(z. B. PURYA! High Protein Shake Strawberry oder Protein Shake Very Berry)

100 g Beeren (TK)

1 EL Ahornsirup

1 TL Erdnussmus (10 g)



Zubereitung

1. Die Haferflocken mit dem Sojadrink aufkochen und dann das Proteinpulver und den Ahornsirup unterrühren. Kurz weiter köcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entsteht. Nun die Tiefkühlbeeren dazugeben und kurz mit köcheln, sodass die Beeren auftauen.
2. Dann den Berry-Protein-Porridge in eine Schüssel füllen und mit dem Erdnussmus toppen.



DO 12.1.2023 - MITTAGESSEN

KÜRBIS-PROTEIN SALAT



Nährwerte pro Portion

Kcal: 623

Kohlenhydrate: 51,4 g

Fett: 32,2 g

Eiweiß: 27,1 g

Zutaten

100 g Babyspinat

250 g Butternusskürbis

125 g Brokkoli

30 g Granatapfelkerne

1 ½ Mandarinen

15 g Haselnüsse

10 g Kürbiskerne

10 Blatt frisches Basilikum

Dressing

1 EL Olivenöl

Saft von ½ Mandarine

½ EL Ahornsirup

½ EL neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kürbisspalten darauflegen. Den Kürbis ca. 20 Minuten backen. Die Spalten nach 10 Minuten wenden. Die Kürbisspalten abkühlen lassen, die Schale entfernen und die Spalten optional in Würfel schneiden.
2. Anschließend den Babyspinat und Brokkoli waschen. Den Brokkoli in kleine Stücke schneiden und ca. 5 Minuten dünsten. Nach dem Dünsten das Gemüse sofort in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben. So behält es seine grüne Farbe und bleibt knackig. Nach 2 Minuten aus dem Wasserbad nehmen und abtrocknen.
3. Die Haselnüsse klein hacken und mit den Kürbiskernen vermengen. Die Nuss-Kern-Mischung einige Minuten in der Pfanne rösten. Die Mandarinen schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Basilikumblätter klein schneiden. Die Zutaten für das Dressing gut mischen. Alle Salatzutaten in eine große Schüssel geben und sie gut mit dem Dressing vermengen.



DO 12.1.2023 - ABENDESSEN

SPÄTZLE MIT SAUERKRAUT UND RÄUCHERTOFU*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 677

Kohlenhydrate: 76 g

Fett: 20 g

Eiweiß: 28 g

Zutaten

500 g vegane Spätzle (frisch)

1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)

200 g Räuchertofu

1 Zwiebel

20 g (2 EL) Margarine

Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Tofu würfeln und das Sauerkraut abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne die Pflanzenmargarine schmelzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Dann die Hitze erhöhen und den Räuchertofu dazugeben. Ist der Tofu etwas gebräunt, die Spätzle dazugeben und auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zuletzt das Sauerkraut zugeben und mit erwärmen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltebox im Kühlschrank aufbewahren. Die Spätzlepfanne ist auch dein Mittagessen für Samstag.



FR 13.1.2023 - FRÜHSTÜCK

GRANATAPFEL SMOOTHIE-BOWL



Nährwerte pro Portion (ohne Topping)

Kcal: 394

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 8,4 g

Eiweiß: 23 g

Zutaten

150 g Granatapfelkerne

2 EL Haferflocken

½ EL Ahornsirup

100 ml Sojadrink, ungesüßt

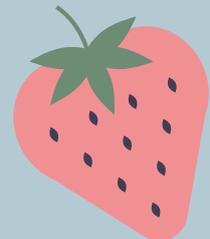
100 g Beeren (TK)

25 g Babyspinat

1 EL Chiasamen

1 EL veganes Protein nach Wahl

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon-Vanilla oder Strawberry)



Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis die Smoothiebowl cremig ist.
In ein Schälchen füllen.
2. Optional nach Geschmack toppen.



FR 13.1.2023 - MITTAGESSEN

LINSENBRATLINGE MIT VEGANEM KRÄUTERQUARK



Nährwerte pro Portion

Kcal: 671

Kohlenhydrate: 43,4 g

Fett: 39 g

Eiweiß: 32 g

Zutaten

50 g rote Linsen

½ Zwiebel

1 EL neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! RAW, Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

2 EL Olivenöl

120 ml Gemüsebrühe

20 g Haferflocken

1 EL Sojaquark

2 Stiele Petersilie

Gewürze nach Bedarf: Salz, Pfeffer,

Kreuzkümmel, Paprika

Für den Kräuterquark

150 g Sojaquark

Kräuter nach Wahl

(z. B. frische Minze, Petersilie, Schnittlauch oder getrocknete Kräuter)

Salz, Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Zwiebel fein hacken und im Olivenöl andünsten. Linsen und Gewürze dazugeben, kurz mit anbraten und schließlich alles mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit den Kräuterquark aus allen Zutaten zusammenrühren und beiseitestellen.
3. Die Petersilie fein hacken und mit 1 EL Sojaquark und Haferflocken vermischen. Die leicht abgekühlten Linsen dazugeben, alles vermischen und mit den Händen Bratlinge formen. Die Bratlinge bei mittlerer Hitze in Olivenöl goldbraun anbraten.
4. Die Linsenbratlinge mit dem Kräuterquark genießen.



VEGANUARY 

FR 13.1.2023 - ABENDESSEN

ONE-POT-QUINOA CHILI SIN CARNE*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 590

Kohlenhydrate: 49 g

Fett: 43 g

Eiweiß: 26 g

Zutaten

80 g Quinoa

40 g Sojagranulat

250 ml Gemüsebrühe

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 g)

1 kleine Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g)

1 Paprika

1 kleine Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen nach Geschmack

1 gehäufte TL Paprikapulver

1 gestrichener TL Kreuzkümmel

Salz & Pfeffer, Chiliflocken

1 Frühlingszwiebel

80 g Avocado

Zubereitung

1. Zwiebel in kleine Würfel schneiden; Knoblauch fein hacken, Paprika in mittelgroße Stücke schneiden und Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und abspülen.
2. Öl in einem Topf oder einer hohen, großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Dann Paprika und Knoblauch hinzufügen und weitere 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Dann alle restlichen Zutaten bis auf die Frühlingszwiebel hinzufügen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
3. Zwischendurch umrühren und schauen, dass nichts anbrennt. Ggf. mit etwas Wasser aufschütten. Währenddessen die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Avocado würfeln und das fertige Chili damit toppen.

* Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen.

Wenn du das One-Pot-Quinoa Chili sin Carne schon am Mittwoch zubereitet hast, kannst du deine zweite Portion jetzt aus dem Kühlschrank nehmen, sie mit einem Schuss Wasser in einem Topf oder in der Mikrowelle aufwärmen und genießen.



VEGANUARY 

FR 13.1.2023 - SNACK

APFEL PROTEIN MUFFINS



Nährwerte pro Portion

(2 Muffins)

Kcal: 383

Kohlenhydrate: 30 g

Fett: 22 g

Eiweiß: 14 g



Zubereitung

Die Muffins hast du schon am **Mittwoch** zubereitet. Nimm den Muffin einige Stunden vor Verzehr aus dem Kühlfach, lasse ihn im Kühlschrank auftauen und backe ihn dann noch mal kurz auf.



SA 14.1.2023 - FRÜHSTÜCK

VEGANE PROTEIN PANCAKES



Nährwert pro Portion

Kcal: 486

Kohlenhydrate: 56 g

Fett: 16 g

Eiweiß: 29 g

Zutaten

40 g Dinkelmehl

20 g veganes Protein

(z. B. PURYA! High Protein Shake Bourbon Vanilla oder PURYA! Protein Shake Salted Caramel)

½ TL Backpulver

1 Pck. Vanillezucker

1 Prise Salz

50 g Sojaquark

100 ml Sojadrink ungesüßt

10 g Erdnussmus

50 g Blaubeeren

1 TL Bratöl

1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten (Mehl, Proteinpulver, Backpulver, Vanillezucker und Salz) in einer Schüssel vermischen.
2. Dann den Sojaquark und den Sojadrink hinzufügen und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
3. Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben, sobald sich kleine Bläschen bilden können die Pancakes gewendet werden.
4. Die Pancakes auf einem Teller stapeln, mit Blaubeeren, Ahornsirup und Erdnussmus toppen und genießen.



VEGANUARY 

SA 14.1.2023 - MITTAGESSEN

SPÄTZLE MIT SAUERKRAUT UND RÄUCHERTOFU*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 677

Kohlenhydrate: 76 g

Fett: 20 g

Eiweiß: 28 g

Zutaten

500 g vegane Spätzle (frisch)

1 Glas Sauerkraut (ca. 400 g)

200 g Räuchertofu

1 Zwiebel

20 g (2 EL) Margarine

Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden, den Tofu würfeln und das Sauerkraut abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne die Pflanzenmargarine schmelzen und die Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Dann die Hitze erhöhen und den Räuchertofu dazugeben. Ist der Tofu etwas gebräunt, die Spätzle dazugeben und auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Zuletzt das Sauerkraut zugeben und mit erwärmen.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die Spätzlepfanne schon am Donnerstag zubereitet hast, kannst du deine zweite Portion jetzt aus dem Kühlschrank nehmen, sie mit einem Schuss Wasser in einem Topf oder in der Mikrowelle aufwärmen und genießen.



SA 14.1.2023 - ABENDESSEN

MINI PROTEIN PIZZA*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 556

Kohlenhydrate: 85,4 g

Fett: 15 g

Eiweiß: 16,7 g

Zutaten

Für den Pizzateig:

200 g Mehl

25 g neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! RAW, Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

1 TL geschrotete Leinsamen

½ Pck. Trockenhefe

125 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

Für den Belag

150 ml passierte Tomaten

½ TL Oregano

1 Prise Salz

50 g vegane Streukäse-Alternative



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten für den Pizzateig in einer Schüssel vermischen, dann das lauwarme Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für mindestens eine Stunde gehen lassen.
2. Für die Tomatensauce die passierten Tomaten mit dem Salz und den Kräutern vermischen.
3. Den Teig nach der Ruhezeit ausrollen, mit einem Glas kleine Mini-Pizzen ausstechen, mit der Sauce bestreichen und der Käse-Alternative bestreuen.
4. Die Mini-Pizzen für 15 Minuten bei 180 Grad Umluft backen und genießen!

*Hinweis: Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren und dann vor dem Verzehr am Sonntagmittag noch mal kurz aufbacken.



VEGANUARY 

SO 15.1.2023 - FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCKSMUFFIN*



Nährwerte pro Snack

(2 Muffins)

Kcal: 381,2

Kohlenhydrate: 45,1 g

Fett: 10,3 g

Eiweiß: 20,3 g



Zubereitung

Die Muffins hast du schon am Dienstag in Woche 1 oder, wenn du erst in Woche 2 gestartet bist, am **Montag** in Woche 2 zubereitet. Nimm einige Stunden vor Verzehr zwei Muffins aus dem Kühlfach, lasse sie im Kühlschrank auftauen und backe sie dann noch einmal kurz auf.

* Rezept und Foto von Marie von [@the.rawberry](#). Auf ihrem Instagram-Kanal findest du auch ein Video von der Zubereitung der Muffins.



SO 15.1.2023 - MITTAGESSEN

MINI PROTEIN PIZZA*

Nährwerte pro Portion

Kcal: 556

Kohlenhydrate: 85,4 g

Fett: 15 g

Eiweiß: 16,7 g

Zutaten

Für den Pizzateig:

200 g Mehl

25 g neutrales veganes Protein

(z. B. PURYA! RAW, Reis-, Kürbiskern- oder Hanfprotein)

1 TL geschrotete Leinsamen

½ Pck. Trockenhefe

125 ml lauwarmes Wasser

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

Für den Belag

150 ml passierte Tomaten

½ TL Oregano

1 Prise Salz

50 g vegane Streukäse-Alternative



Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten für den Pizzateig in einer Schüssel vermischen, dann das lauwarme Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort für mindestens eine Stunde gehen lassen.
2. Für die Tomatensauce die passierten Tomaten mit dem Salz und den Kräutern vermischen.
3. Den Teig nach der Ruhezeit ausrollen, mit einem Glas kleine Mini-Pizzen ausstechen, mit der Sauce bestreichen und der Käse-Alternative bestreuen.
4. Die Mini-Pizzen für 15 Minuten bei 180 Grad Umluft backen und genießen!

*Hinweis: : Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Wenn du die Mini-Pizzen schon am Samstag zubereitet hast, kannst du jetzt deine zweite Portion aus dem Kühlschrank nehmen und sie noch mal kurz aufbacken.



SO 15.1.2023 - ABENDESSEN

SPAGHETTI MIT LINSENBOLOGNESE*



Nährwerte pro Portion

Kcal: 754,4
 Kohlenhydrate: 95,2 g
 Fett: 25,8 g
 Eiweiß: 26,6 g

Zutaten

1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl
 2 Möhren
 100 g Berglinsen
 1 Dose Tomaten gewürfelt
 2 EL Tomatenmark
 80 g Oliven ohne Stein
 500 ml Wasser
 2 TL Oregano
 ca. 1 ½ TL Salz
 etwas Pfeffer
 160 g Spaghetti

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Möhren schälen und klein würfeln. Oliven grob hacken.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Möhrenwürfel hinzugeben und ca. 2 Minuten anbraten. Berglinsen in einem Sieb mit Wasser abspülen. Tomatenmark zum Gemüse geben, kurz mit anbraten und dann Wasser, Tomaten, Oliven und Oregano hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten und unter die Bolognese heben.

* **Hinweis:** Dieses Rezept ist für zwei Portionen. Die zweite Portion kannst du einfach in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren. Die Spaghetti mit Linsenbolognese sind auch dein Mittagessen am kommenden Montag.



SO 15.1.2023 - SNACK PROTEIN SHAKE

Nährwert pro Portion

Kcal: 224
Kohlenhydrate: 9,5 g
Fett: 8,7 g
Eiweiß: 25 g

Zutaten

30 g veganes Protein nach Wahl
(z. B. PURYA! Protein Shake Tropical Ocean
oder PURYA! High Protein Shake Cocoa)
300 ml Sojadrink ungesüßt



Zubereitung

1. Proteinpulver mit dem Sojadrink mixen oder shaken.
2. Genießen.



NÄHRSTOFFWISSEN

KRITISCHE NÄHRSTOFFE



Über die Nahrung führen wir unserem Körper wichtige Nährstoffe zu, die als Energielieferanten dienen. Ob unser Körper allein durch unsere Ernährung ausreichend mit allen essenziellen Nährstoffen versorgt ist, hängt von unserer Ernährungsweise und der Qualität unserer Nahrung ab. Vegan leben bedeutet, sich rein pflanzlich zu ernähren und auf Produkte tierischen Ursprungs zu verzichten. Auch bei einer rein pflanzlichen Ernährung ist es möglich, alle wichtigen Mikronährstoffe zu sich zu nehmen. Es kann jedoch eine Herausforderung sein, sie auch in ausreichender Menge aufzunehmen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) stuft bei einer veganen Ernährung insbesondere **Vitamin B12** als kritischsten Nährstoff ein. Weitere, möglicherweise kritische Nährstoffe können laut DGE **Omega 3**, **Vitamin D** und Mineralstoffe wie **Calcium**, **Eisen**, **Jod**, **Zink** und **Selen** sein. Diese Nährstoffe solltest du bei einer veganen Ernährung gemeinsam mit deinem Hausarzt im Auge behalten und auf eine ausreichende Zufuhr, ggf. durch eine hochwertige Nahrungsergänzung, achten.

Aber wofür benötigen wir diese Nährstoffe eigentlich und wie können wir sie unserem Körper zuführen?



NÄHRSTOFFWISSEN

MAKRONÄHRSTOFFE

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett – das sind die drei Makronährstoffe, die alle eine wichtige Rolle in unserem Körper spielen. Um sich ausgewogen zu ernähren, ist es bei allen drei Makronährstoffen wichtig, auf eine ausreichende Versorgung in guter Qualität zu achten.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus unterschiedlichen Zuckermolekülen und sind damit ein wichtiger Energielieferant für unsere Muskeln und unser Gehirn. Obwohl Kohlenhydrate aus Zuckermolekülen bestehen, schmecken kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht zwingend süß. Du findest Kohlenhydrate zum Beispiel in Getreide und Getreideprodukten, wie Nudeln oder Brot, aber auch in stärkehaltigem Gemüse wie Kartoffeln und in Obst.

Eiweiß

Eiweiß, auch Proteine genannt, sind die Bausteine für unsere Muskeln. Sie sind für den Erhalt und das Wachstum unserer Muskelmasse zuständig. Proteine bestehen aus vielen kleinen Aminosäuren. Es gibt Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung aufgenommen werden müssen – die sogenannten essenziellen Aminosäuren. Proteine sind in vielen tierischen Produkten wie Fleisch oder Milchprodukte enthalten, aber auch pflanzliche Lebensmittel können dich mit Eiweiß versorgen. Zu den wichtigsten veganen Eiweißquellen zählen Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen oder Linsen, Tofu und Nüsse. Aber auch einige Gemüse- und Getreidesorten enthalten pflanzliches Eiweiß. Je nach Aktivitätslevel sollten wir täglich

zwischen 1 g bis 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu uns nehmen. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm entspricht das 70 bis 105 g Eiweiß pro Tag. Wenn es für dich schwierig ist, diese Menge Protein über deine normale Nahrung aufzunehmen, können dir vegane Protein Shakes, wie die von **PURYA!**, dabei helfen, genügend Eiweiß zu dir zu nehmen. Die Pulver können als Shake getrunken, aber auch zur Anreicherung von Mahlzeiten genutzt werden. Passende Rezepte findest du in diesem Plan.

Fette

Fette machen die dritte Säule einer ausgewogenen Ernährung aus. Wie auch die Kohlenhydrate, liefern Fette dem Körper Energie und helfen ihm, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus der Nahrung aufzunehmen und zu verarbeiten. Überdies sind Fettsäuren für den Aufbau unserer Zellwände überlebenswichtig. Bei Fetten gibt es große Unterschiede – hier unterscheidet man zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren begünstigen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten möglichst gemieden werden. Gesättigte Fettsäuren stecken in vielen tierischen Produkten – kein Problem also bei einer veganen Ernährungsweise. Aber auch Kokos-, Kakao und Palmfett enthalten gesättigte Fettsäuren. Die „guten“ Fette, sprich die ungesättigten Fettsäuren, findest du in Nüssen und Samen, hochwertigen Ölen oder auch Oliven. Diese Lebensmittel solltest du also in deinen Ernährungsplan integrieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Im Unterschied zu den Makronährstoffen versorgen uns Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe (Mengenelemente und Spurenelemente), Omega-Fettsäuren und proteinogene Aminosäuren) nicht direkt mit Energie. Sie sind dennoch essenziell, da sie an vielen Funktionen unseres Körpers beteiligt sind (z. B. Zellwachstum, Bildung von Hormonen und Blutkörperchen). Mikronährstoffe können vom Körper nicht oder nur sehr unzureichend selbst hergestellt werden. Wir müssen sie regelmäßig in ausreichender Menge über die Nahrung zuführen.

Vitamin B12

- ▶ trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin B12 wird von Mikroorganismen gebildet. Sie kommen überall in der Natur vor, hauptsächlich aber in tierischen Lebensmitteln. Vitamin B12 kann in einigen Algen- und Pilzarten enthalten sein, jedoch in der Regel nicht in ausreichender Menge oder Qualität.

Gerade bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung spielt Vitamin B12 daher eine besondere Rolle, denn unser Körper kann Vitamin B12 nicht selbst bilden.

Falls über die Nahrung nicht ausreichend Vitamin B12 aufgenommen werden kann, kann eine hochwertige Nahrungsergänzung, z. B. Vitamin **B12 Compact** von GSE, unterstützen.

Vitamin D3

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- ▶ trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Vitamin D nimmt unter den Vitaminen eine Sonderstellung ein, da es sowohl über die Ernährung zugeführt, als auch vom Menschen selbst durch Sonnenbestrahlung gebildet wird. Allerdings kommt Vitamin D nur begrenzt in Lebensmitteln vor. Am höchsten ist die Konzentration in fetten Fischarten wie Lachs oder Hering. Vegane Vitamin D-Quellen sind beispielsweise Pilze oder Algen – die Konzentration liegt aber deutlich unter dem, was in fettem Fisch enthalten ist.

Die Zufuhr über die Ernährung reicht daher, gerade bei vegetarischer oder veganer Lebensweise, nicht immer aus.

Es ist gegebenenfalls empfehlenswert, bei einer dauerhaft veganen Ernährung, Vitamin D3 über eine hochwertige Nahrungsergänzung wie Vitamin **D3 Compact** von GSE zu supplementieren.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Omega 3

- ▶ Alpha-Linolensäure (Omega 3) trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei

Fettfische wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten die tierischen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Zu den pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren gehört die Alpha-Linolensäure (ALA) – diese findest du unter anderem in Leinöl. Aus der Alpha-Linolensäure können in unserem Körper die „Fischöl-Fettsäuren“ EPA und DHA gebildet werden.

Für Menschen, die vegan leben, kann es sinnvoll sein, den Körper mit **Omega 3 - Perillaöl Kapseln** von GSE zu unterstützen. Denn die Omega 3 – Perillaöl Kapseln sind frei von tierischen Produkten und der aufdringliche Fischgeschmack entfällt ebenfalls. Im Vergleich mit anderen Pflanzenölen enthält Perillaöl mit 60 % den höchsten Anteil an der Omega-3-Fettsäure ALA.

Calcium

- ▶ wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt
- ▶ trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei

Bei Calcium denken viele sicher zuerst an Milch und Milchprodukte, aber auch viele Pflanzen können dich mit Calcium versorgen – allen voran: grünes Blattgemüse, wie Brokkoli oder

Blattspinat. Aber auch Bohnen, Mandeln und Kartoffeln enthalten Calcium. Zudem sind viele Milchersatzprodukte wie Pflanzendrink oder Sojajoghurt mit Calcium angereichert.

Eisen

- ▶ trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei
- ▶ trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Zu den eisenhaltigen veganen Lebensmitteln zählen Sesam, Pistazien, Cashewkerne und Haferflocken.

Vor allem Frauen sollten ihre Eisenwerte gemeinsam mit dem Hausarzt im Auge behalten.

GSE hat durch die Kombination von natürlichem Eisen mit sechs wertvollen biologischen Direktsäften aus rotem Traubensaft, Sauerkirschsafft, schwarzem Johannisbeersaft, Brombeersaft, Aronia- und Holundersaft eine wohlschmeckende Eisenergänzung kreiert. Im Gegensatz zu vielen anderen flüssigen Eisenergänzungen enthält **Eisen Vital Complex** kein synthetisches Eisengluconat, sondern natürliches, pflanzliches Eisen aus dem indischen Curryblatt. Pflanzliches Eisen ist sehr schonend für das menschliche Verdauungssystem.



NÄHRSTOFFWISSEN

MIKRONÄHRSTOFFE

Jod

- ▶ trägt zur normalen Schilddrüsenfunktion bei
- ▶ trägt zur normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei
- ▶ trägt zum normalen Energiestoffwechsel bei

Insbesondere Seefisch ist für seinen hohen Jodgehalt bekannt.

Veganer:innen haben die Möglichkeit, ihren Jodbedarf z. B. über Algen zu decken. Achte hier jedoch auf die genaue Kennzeichnung und Angabe des Jodgehalts. Für die Veganer:innen, die ihren Jodbedarf nicht über Algen, Jodsalz oder angereicherte Lebensmittel decken möchten, kann **Jod Compact** von GSE eine sinnvolle Nahrungsergänzung sein.

Zink

- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare, Nägel bei
- ▶ trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Bei einer veganen Lebensweise sind unter anderem Mohn, Kürbiskerne, Hefeflocken oder Leinsamen die pflanzliche Zinkquelle der Wahl.

Mit **Zink Compact** bietet GSE eine hochwertige Nahrungsergänzung zur Versorgung mit natürlichem Zink aus biologischen Guavenblättern.

Selen

- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Haare bei
- ▶ trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei
- ▶ trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Der Spitzenreiter pflanzlicher Selenquellen ist die Kokosnuss, aber auch Pilze, Paranüsse, Kohlgemüse oder Weizenkleie können uns mit Selen versorgen. Was immer bedacht werden sollte: Wie bei allen pflanzlichen Nährstoffquellen, hängt auch bei Selen der Anteil des Mineralstoffs im Lebensmittel von der Beschaffenheit des Bodens ab, auf dem beispielsweise das Gemüse gewachsen ist.

Mit **Selen Compact** bietet GSE ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zur Versorgung mit natürlichem Selen aus biologischem Senfkörnerextrakt.



IMPRESSUM

PURYA GmbH

Biovegan-Allee 1
56579 Bonefeld
Deutschland

Telefon: +49 2634 9434-0
E-Mail: info@purya.de
Web: www.purya.de



GSE - Vertrieb Biologische Nahrungsergänzungs- und Heilmittel GmbH

Bühler Straße 32
66130 Saarbrücken
Deutschland

Telefon: +49 681 95457-0
E-Mail: info@gse-vertrieb.de
Web: www.gse.bio



Rezepte erstellt von PURYA GmbH
Rezepte Frühstücksmuffins & vegane Hackbällchen ertellt von
Marie Dorfschmidt (@therawberry)

Gestaltung: Silvata LDA, Portugal

Bildquellen:

S. 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31 - PURYA GmbH / Biovegan GmbH

S. 10, 12, 16, 28 - Marie Dorfschmidt von @therawberry

S. 17 - Adobestock / Brent Hofacker

S. 31 - Adobestock / vaaseenaa

Grafiken - Adobestock / VectorMine



VEGANUARY 